

Lo studio sulla giovinezza

I sedentari sono più vecchi di 8 anni

■■■ Stare immobili sulle sedie per ore, senza mai alzarsi per completare più in fretta le pratiche in ufficio, nuoce alla salute e soprattutto alla giovinezza. La sedentarietà può perfino accelerare l'invecchiamento dell'organismo. Lo sostiene uno studio della University of California San Diego School of Medicine, pubblicato sulla rivista American Journal of Epidemiology,

che ha preso in esame un campione di poco meno di 1.500 pazienti. Secondo i ricercatori, le donne che stanno su una sedia o in poltrona per più di 10 ore, facendo al tempo stesso poco esercizio, hanno cellule biologicamente più vecchie di otto anni rispetto a coloro che sono invece meno sedentarie. La ricerca ha preso in esame 1481 signore, tra i 64 e i 95 anni.

